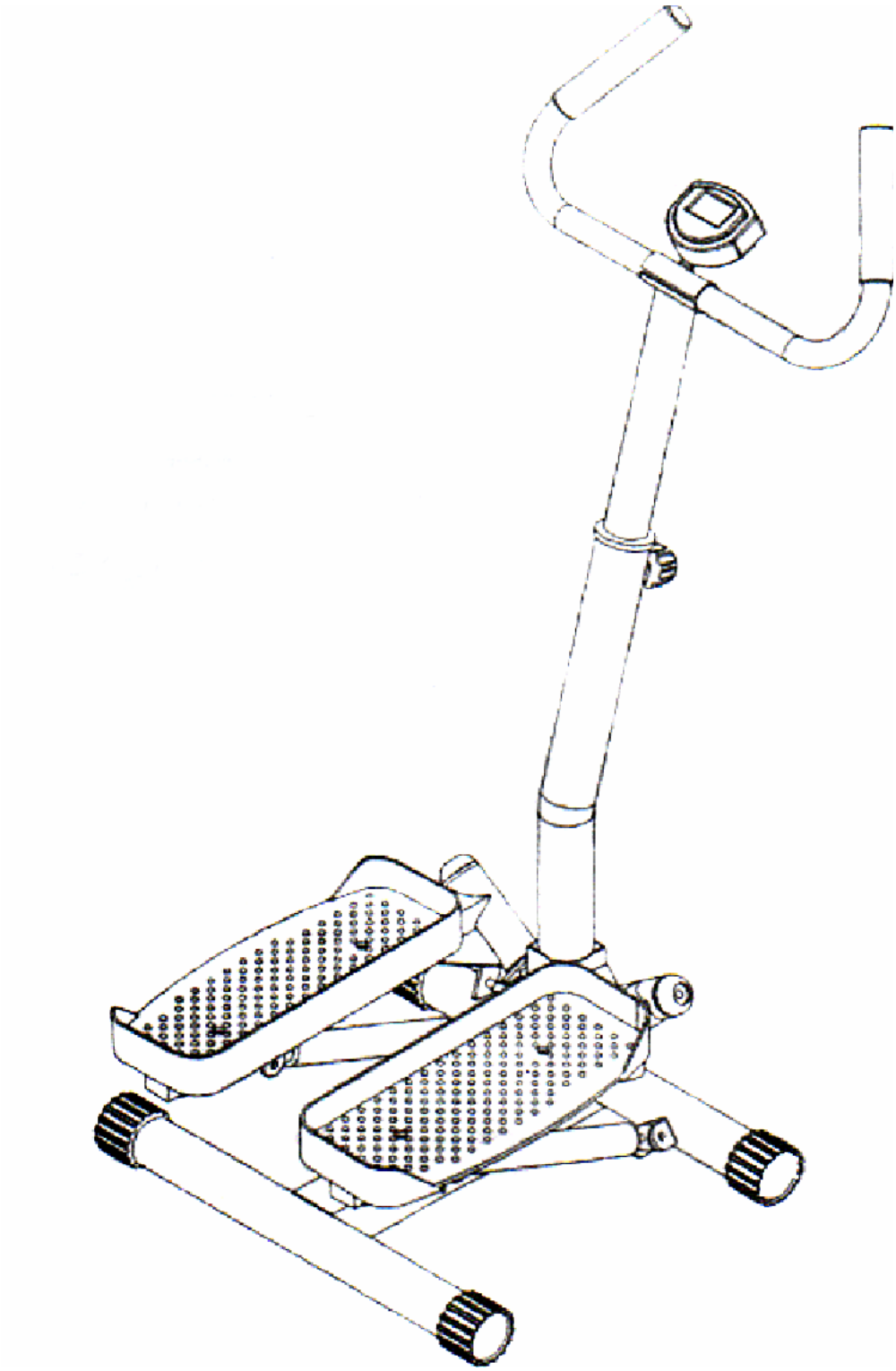
Fun Stepper

Benutzerhandbuch



Wichtige Sicherheitshinweise für den Benutzer

Vor der Benützung des Fun Steppers bitten wir Sie die unten angeführten Anweisungen sorgfältig zu lesen und zu beachten.

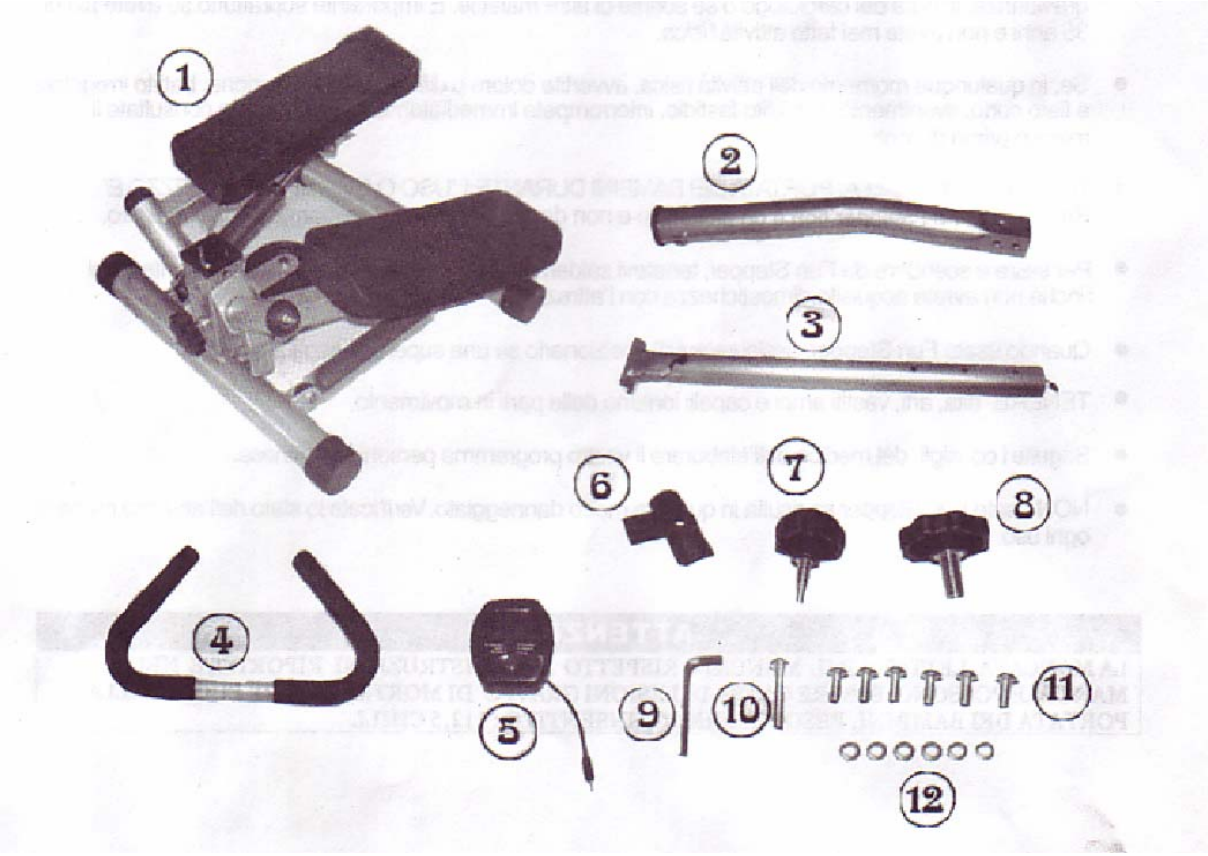
- Beachten Sie dringend die Hinweise Ihres Arztes bevor Sie diese oder andere körperliche Aktivitäten tätigen, insbesondere im Falle einer Schwangerschaft, bei Herz-Kreislaufbeschwerden oder beim Vorliegen einer anderen Krankheit. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn Sie älter als 35 Jahre alt sind und noch nie körperliche Betätigung betrieben haben.
- Wenn Sie plötzliche Schmerzen verspüren, Atmungsbeschwerden oder Herzrasen auftreten, unterbrechen Sie sofort die Übung und setzen Sie sich unmittelbar mit Ihrem Arzt in Verbindung.
- **BEWAHREN SIE DAS GERÄT WÄHREND DER ANWENDUNG UND AUCH DANACH AUSSERHALB DER REICHWEITE VON KINDERN AUF.** Der Fun Stepper ist kein Spielzeug und darf auf keinen Fall von Kindern benutzt werden.
- Beim Auf- und Abtreten stellen Sie anfangs einen Stuhl vor sich bis Sie die nötige Vertrautheit mit dem Gerät erlangt haben.
- Bevor Sie den Fun Stepper benutzen, versichern Sie sich, dass er sich auf einer stabilen Oberfläche befindet.
- Achten Sie darauf, dass sich Finger, Gliedmaßen, weite Kleidung und lange Haare außerhalb der Drehfläche befinden.
- Beim Herausarbeiten Ihres persönlichen Fitneßprogrammes ist es wichtig, die Hinweise Ihres Arztes zu befolgen.
- Benutzen Sie den Fun Stepper nicht im Falle eines Defekts und kontrollieren Sie den Zustand des Gerätes vor jeder Anwendun

ACHTUNG:

Wenn man sich nicht an die Vorschriften hält, könnte dies zu schweren Verletzungen oder sogar bis zum Tod führen. Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Maximal zugelassenes Gewicht: 112,5 Kilogramm.

Der Fun Stepper wird vertreten durch:

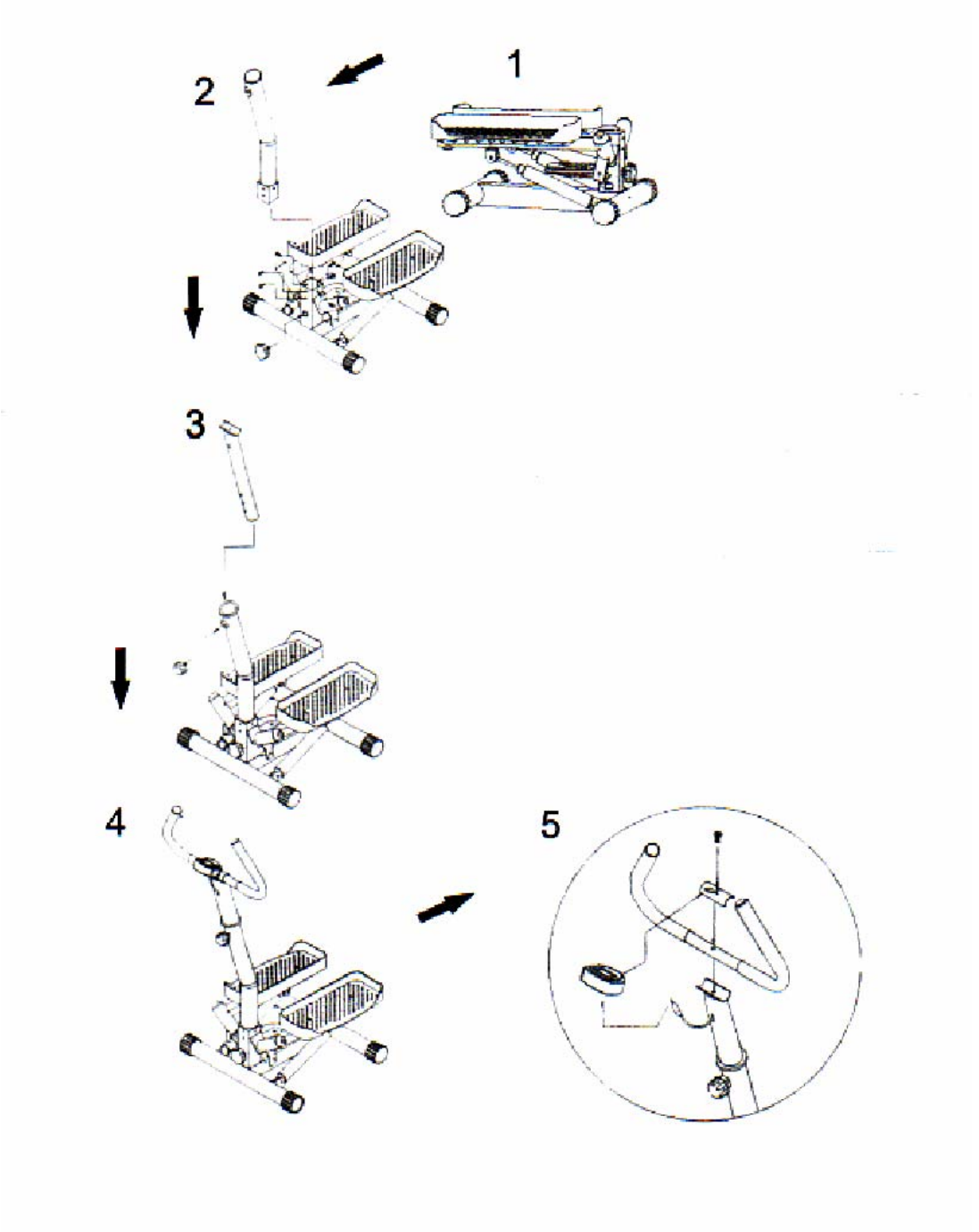
Mediashop AG
Schliessa 3
FL-9495 Triesen
Tel: +423 / 388 18 99
Fax: +423 / 388 18 17
Mail: info@mediashop.li
Internet : www.mediashop.li



Einzelteile des Geräts:

1. Grundplattform
2. Vordergriff
3. Erweiterungsgriff
4. Lenkstange
5. Computer
6. Computerhalterung
7. Schmetterlingsschraube für den Vordergriff
8. Schmetterlingsschraube für die Basis Vordergriffes
9. Imbusschlüssel
10. lange Schraube
11. 6 Schrauben zu 20mm
12. 6 Muttern

Wie bauen Sie das Gerät zusammen?



1. Befestigen Sie den Vordergriff in die dafür vorgesehene Öffnung der Plattform.
2. Schrauben Sie das Ende des Vordergriffes gut mithilfe einer Schmetterlingsschraube fest.
3. Fixieren Sie die Lenkstange mit der vorderen Seite des Griffes und verbinden Sie das Kabel des Sensors beim Computer.
4. Fixieren Sie den Computer an der Lenkstange.

Der Trainingscomputer

Funktionen:

MODE/RESET:
Drücken Sie den Knopf 3 Sekunden lang um die einzelnen Funktionen auszuwählen bis alle Ziffern auf Null stehen.
STEP/MIN:
Visualisieren Sie die Schritte jede Minute.
FUNKTIONEN: Jede der einzelnen Funktionen wird in den gleichen Sequenzabständen regelmäßig angezeigt.
TOT/STEP: Kontrollieren Sie die Zahl der Schritte während der Anwendung.
ZEIT: Zählen Sie im Sekundenabstand von 99:59.
KALORIEN: Kontrollieren Sie den Kalorienverbrauch während der Übung. Es handelt sich um eine ungefähre Angabe die verglichen wird mit mehreren Anwendungen von Übungen.

Bemerkung:

1. Um einzuschalten drücken Sie den Knopf
2. Wenn der Computer in den folgenden zwei Minuten kein Signal erhält schaltet sich der Display LCD automatisch ab.
3. Der Computer funktioniert mit einer einfachen Batterie AAA.

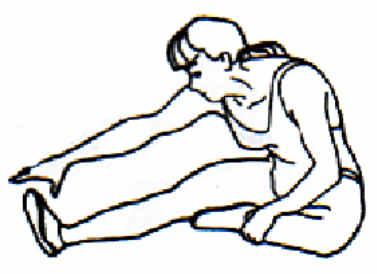
Aufwärmung

Eine gute Trainingseinheit beinhaltet eine Aufwärmphase, eine Aerobic- Übung und eine Entlastungsphase.

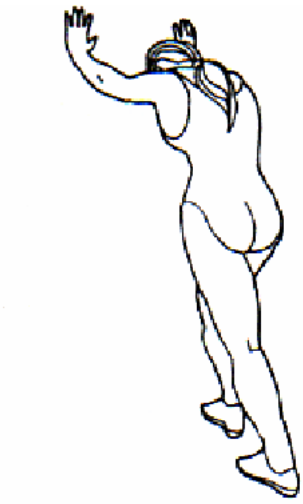
Führen Sie das gesamte Programm mindestens 3-mal pro Woche zwei Mal hintereinander durch, mit einer Unterbrechungspause von je einem Tag während den einzelnen Anwendungen. Nach mehreren Monaten können Sie dann vier, fünf Mal pro Woche trainieren. Die Aufwärmphase ist sehr wichtig und sollte vor jeder Anwendung durchgeführt werden.

Bereiten Sie nun ihren Körper auf eine höhere Belastung vor indem Sie die Muskeln aufwärmen und dehnen und ihren Kreislauf in Schwung bringen. Beim Beenden der Aufwärmphase wiederholen Sie diese Übungen um einen eventuellen Muskelkater zu vermeiden. Es wird empfohlen die folgenden Übungen zur Aufwärmung und Entlastung durchzuführen.

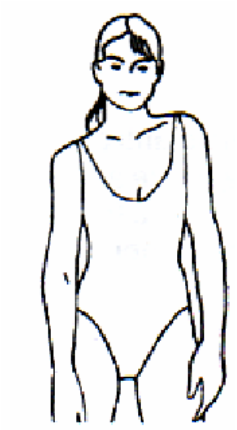
1) Shoulder-Lift:**Heben:** Sie die rechte Schulter in Richtung des Ohres an während Sie die linke Schulter nach unten senken.



2) *Hamstring- Stretch:* Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein aus während Sie das linke Knie anwinkeln. Beugen Sie sich in Richtung Zehen soweit vor wie es Ihnen möglich ist. Zählen Sie bis 15. Lockern Sie das Bein und machen Sie dasselbe mit dem linken.



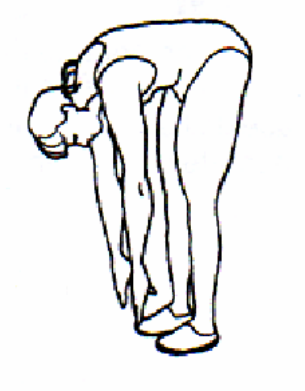
3) *Calf- Achilles Stretch:* Stützen Sie sich mit beiden Händen gegen eine Wand und setzen Sie das linke Bein hinter das rechte. Lassen Sie Ihr linkes und Ihr rechtes Bein fest auf dem Boden stehen. Beugen
Sie jetzt das linke Bein während Sie das rechte durchgestreckt lassen. Bleiben Sie in dieser Position und zählen Sie bis 15 und machen Sie dasselbe anschließend mit dem rechten Bein.



4) *Head- Roll:* Neigen Sie den Kopf auf die rechte Seite bis Sie eine Spannung spüren. Nun lassen Sie den Kopf langsam nach hinten gleiten und strecken Sie das Kinn mit geöffnetem Mund nach oben. Neigen Sie den Kopf jetzt nach links und lassen Sie ihn dann vorsichtig Richtung Brust nach vorne fallen.

5) *Side- Stretch:* Strecken Sie die Arme in die Höhe indem Sie den Kopf weit überragen. Strecken Sie nun
den rechten Arm ganz durch in Richtung Decke und zählen Sie bis 15. Strecken Sie sie
wirklich ganz durch, sodass Sie die Spannung richtig spüren. Machen Sie anschließendasselbe mit dem linken Arm.

6) ***Inner Thigh Stratch:*** Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden damit sich die beiden Fußsohlen berühren.
Ziehen Sie die Beine soweit wie möglich zu sich her.
Drücken Sie die Knie langsam Richtung Boden und zählen Sie bis 15.



7) ***Toe Touch:*** Beugen Sie sich langsam mit durchgestreckten Beinen in Richtung Zehen vor soweit es Ihnen möglich ist. Verharren Sie in dieser Position und zählen Sie bis 15.

WIE SIE DEN FUN STEPPER RICHTIG BENÜTZEN:

Stellen Sie langsam einen Fuß auf ein Pedal und drücken Sie es bis zum Anschlag nieder (es sollte die Grundplattform jedoch nicht berühren). Dann stellen Sie den Fuß in die Mitte des Pedals und steigen hinauf. Jetzt stellen Sie ihren anderen Fuß in die Mitte des zweiten Pedals und beginnen mit beiden Füßen auf und ab zu treten. Setzen Sie langsam damit fort indem Sie versuchen ihr Gleichgewicht zu finden, und erfreuen Sie sich an den außergewöhnlichen Bewegungen des Fun Steppers.

Phase1:
Stellen Sie beide Füße hinter den Step. Danach stellen Sie den linken Fuß auf das linke Pedal und drücken Sie dieses nieder indem es die Plattform jedoch nicht berührt.

Phase2:
Stellen Sie den rechten Fuß in die Mitte des rechten Pedals.

Phase3:
Beginnen Sie mit leichten und langsamen Schritten, damit Sie sich langsam mit dem Gerät vertraut machen.

Bemerkung:
Rhythmische Bewegungen und gleich bleibende Schritte sind das Ziel dieser Übung während Sie versuchen, die Plattform nicht mit den Pedalen zu berühren.

HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG:

Es wird empfohlen, den Fun Stepper am Anfang nur jeden zweiten Tag zu benützen. Anfängern wird zudem empfohlen, pro Anwendung mit einem Programm von anfänglichen 15 Minuten, die sich später bis auf 30 Minuten steigern können, zu beginnen oder teilen Sie es einfach in 3 Einheiten zu je 10 Minuten auf. Wenn es Ihre Kondition zulässt, können Sie jeden Tag trainieren, es wird jedoch Vorsicht geboten.

DIE RICHTIGE TECHNIK DES STEP:

Nachdem Sie den Fun Stepper benutzt haben wird empfohlen, sich noch einmal das Kapitel „Wie beginne ich“ des Handbuches durchzulesen.
Während Sie trainieren ,passen Sie auf, dass die Pedale die Plattform nicht berühren. Verlagern Sie einfach das Gewicht von einem auf den anderen Fuß bevor die Pedale die Basis berühren.